

دل نگرانی ها از اردوهای دانش آموزی



تربیتی

تغذیه سالم



نبایدهای غذایی

گروه اجتماعی- طبق تحقیقات انجام شده، مصرف مستمر گوشت‌های فراوری شده با سرطان روده ارتباط مستقیم دارد. مصرف روزانه ۵۰ گرم گوشت فراوری شده خطر ابتلا به سرطان را در شخص بالا می‌برد. خطر سرطان زمانی بالاتر می‌رود که شخص از همه نوع گوشت قرمز و فراوری شده استفاده کند.

غذاهایی مثل گوشت التهاب‌آور هستند و ممکن است موجب تداوم التهاب شوند. تداوم التهاب دلیل بسیاری از بیماری‌ها مثل بیماری قلبی است. بر اساس نتایج یک تحقیق مصرف گوشت زیاد با شیوع سرطان روده (سرطان روده بزرگ، راست روده و شکم) ارتباط دارد. وقتی گوشت با درجه حرارت بالا پخته یا دودی می‌شود، باعث آزاد سازی مواد شیمیایی می‌شود که DNA انسان را تغییر می‌دهد و او را مستعد ابتلا به سرطان می‌کند.

آشپزی



پنکیک کدو حلوائی

مواد لازم، شیر یک و یک دوم پیمانه، ۲ د پیمانه، پوره کدو حلوائی یک پیمانه، شکر قهوه ای ۳ قاشق سوپ خوری، تخم مرغ یک عدد، بکینگ پودر ۲ قاشق چای خوری، روغن ۲ قاشق سوپ خوری، بکینگ سودا ۲ قاشق سوپ خوری، دارچین یک قاشق چای خوری، زنجبیل یک دوم قاشق چای خوری، نمک یک دوم قاشق چای خوری.

روش تهیه، ابتدا شیر و پوره کدو حلوائی را می‌یزیم، وقتی کاملاً له شد تخم مرغ را با آن مخلوط می‌کنیم و روغن را هم می‌افزاییم. مواد خشک را با هم مخلوط می‌کنیم و به مواد بالا می‌افزاییم. ۱۰ دقیقه به مواد استراحت می‌دهیم. سپس به اندازه یک ملاقه از مواد را درون یک ماهیتابه می‌ریزیم و ۳ دقیقه زمان می‌دهیم تا مواد پخته شود و بعد آن را برمی‌گردانیم و ۳۰ ثانیه زمان می‌دهیم. این پنکیک را با کره و عسل می‌توان میل کرد.

خبر

افزایش سرانه سواد آموزی افراد چند معلولیتی

علی‌نیا- سرانه سوادآموزی افراد بی سواد چند معلولیتی، ناشنوا و نابینا از یک میلیون تومان در سال گذشته به یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان طی امسال افزایش یافت.

معاون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با اشاره به این که سرانه سوادآموزی در دوره های مختلف برای امسال افزایش یافت، گفت: سرانه دوره سوادآموزی ۷۳۰ هزار تومان برای هر بی سواد در گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال برای سال ۹۷ تعیین شد که در مقایسه با سال گذشته ۵۰ هزار تومان افزایش پیدا کرده است. «مودی» افزود: سرانه دوره انتقال از ۸۴۰ هزار تومان به ۸۶۰ هزار تومان و سرانه دوره تحکیم از ۱۳۰ هزار تومان به ۱۴۰ هزار تومان طی امسال افزایش یافته است. وی اظهار کرد: سرانه آموزش به روش خودآموز ۱۶۳ هزار و ۵۰۰ تومان برای سال ۹۷ مشخص شد.

درمان اگزما

علوی- گیاه بوته ای ریحان دارای برگ، دانه و سرشاخه های گلدار با خواص مختلف دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این که مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه روغن فرار زرد رنگ، تانن، ساپونین و آلکالوئید است، اظهار می‌کند: دانه آن نیز دارای مقداری گلیکوزید و موسیلاژ است. «سعود معماریانی» برگ ریحان را آرام بخش و پایین آورنده تب می‌داند و می‌گوید: دانه آن نیز نرم کننده، محرک، ادرارآور، معرق و خنک کننده است. وی دانه ریحان را برای درمان اگزما مفید ذکر می‌کند و می‌افزاید: همچنین از آن به عنوان تقویت کننده مو نیز استفاده می‌شود. وی با اشاره به این که از ریحان در طب سنتی هم استفاده می‌شود، خاطر نشان می‌کند: از این گیاه به عنوان مقوی معده، رفع کننده سردردهای یک طرفه و عصبی و التهاب های دستگاه مجاری ادرار و از بین برنده نفخ و سرگیجه هم در طب سنتی استفاده می‌شود. به گفته وی، بهتر است از ریحان روزانه ۵ تا ۱۵ گرم و ۳ مرتبه به طور دم کرده استفاده شود.



سلامت نامه

خشکی پوست

برای جلوگیری از درمان خشکی پوست بهترین کار استفاده از روغن‌های طبیعی گیاهی است. روغن‌های طبیعی گیاهی حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها، اسیدهای چرب و املاح هستند و هر کدام از این مواد می‌توانند بخشی از نیازهای پوستی را برطرف کنند. به عنوان نمونه روغن بادام سرشار از ویتامین های E و B و پروتئین است، سریع جذب می‌شود، زیاد روی پوست نمی‌ماند، معمولاً ایجاد حساسیت نمی‌کند و خوشبو و دارای عطری ملایم است. از روغن بادام به عنوان مرطوب کننده پوست هم می‌توان استفاده کرد. روغن هسته انگور نیز برای بازسازی پوست لازم است و تا حد زیادی پوست و مو را نرم و لطیف می‌کند. روغن جوانه گندم هم باعث ترمیم پوست می‌شود و برای درمان خشکی و چین و چروک پوست به کار می‌رود. علاوه بر آن خاصیت آنتی اکسیدانی قوی هم دارد.

Sepid Reception Hall

طرح ویژه به مناسبت نیمه شعبان و ماه مبارک رمضان

باغ گلار سیلید

ساقه ای نوریه ای کمن

برای کلیه مجالسی که تا مورخه ۹۷/۰۵/۳۱ برگزار و تا آخر ماه مبارک رمضان نسبت به عقد قرارداد اقدام نمایند:

۳۰٪ تخفیف ورودی از روز شنبه تا سه شنبه

۲۰٪ تخفیف ورودی از چهارشنبه تا جمعه

و تخفیف ویژه بابت سفارش غذا با کیفیت و مواد اولیه عالی بهره مند شوید. (شهریورماه جزء تخفیف نمی باشد)

ظرفیت ۷۵۰ نفر پارکینگ اختصاصی آشپزخانه مدرن

کیلومتر ۲ جاده باباامان -مقابل پمپ بنزین بهادری

دفتر مرکزی: چهارراه مخابرات-جنب بانک ملی-طبقه فوقانی فروشگاه خانه سپید

سعید مقدم ۰۵۸۳-۲۲۱۱۸۵۰ ۰۹۱۵۱۸۴۲۶۶۸

رستوران هزار و یک شب

رستوران هزار و یک شب به مناسبت دهمین سالگرد افتتاحیه به پاس قدردانی از شما مشتریان عزیز به مدت ۲ ماه (۹۷/۲/۵ الی ۹۷/۴/۵) با ۳۰ درصد تخفیف آماده خدمت به شما مشتریان گرامی می باشد

چلوخورشت قیر	۴۹۰۰۰	چلوکباب برگ مخصوص	۱۸۵۰۰
چلوخورشت قورمه سبزی	۴۹۰۰۰	چلوکباب سلطانی	۲۴۰۰۰
چلوکباب کویده	۶۰۰۰۰	چلوکباب میکس	۱۲۰۰۰
چلوچوبه کباب	۶۰۰۰۰	چلو ماهی	۱۴۰۰۰
چلو مرغ سرخ شده	۶۵۰۰۰	چلوکباب بناب	۱۴۰۰۰
اکبر حبه مخصوص	۱۲۰۰۰۰	چلوکباب تبریزی	۱۲۰۰۰۰
چلوکباب کمن دار	۹۰۰۰۰	کویده تک سبج مخصوص	۳۰۰۰۰
چلوکباب بختیاری	۱۲۰۰۰۰	چلو گوشت کومال	۱۵۰۰۰۰

دارای سالن مخصوص برای مراسم ها با ظرفیت ۳۰۰ نفر

آماده عقد قرارداد با ارگان های دولتی و خصوصی

سرویس دهی بالای پنج پرس محدوده شهر راینگان

مدیریت: پیردانی ۰۹۱۵۰۷۷۰۹۰۹-۰۹۱۵۰۸۵۰۹۰۸۹-۰۳۳۳۳۳۳۳۳-۰۳۳۳۳۳۳۳۳۳

بجنورد-کمبربندی مدرس-جنب پارک آفرینش